

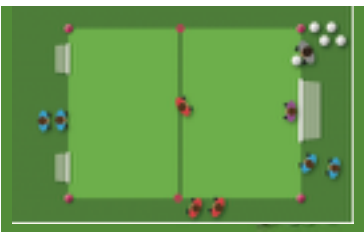







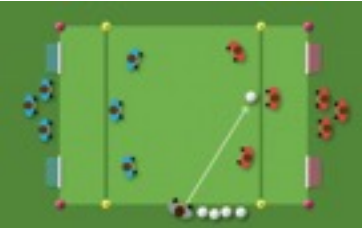

U8-U9 Program 6A Tema: Driblinger og finter



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12		Footwork	Bolden tæt på fødderne Lavt tyngdepunkt Korrekt udførelse af øvelserne	8-12
2	12		<u>1v1 med 3 bolde</u>	Hurtige retningskift Temposkift forbi modstander	6-8
3	12		<u>1v2 - pres forfra og bagfra</u>	Hurtige retningskift Temposkift forbi modstander Søg afslutning hurtigt	8-10
4	12		<u>Horst Wein 3v3</u>	Skabe overtal ved at dribble Spille eller dribble?	6-12
5	15		Kampform		

U8-U9 Program 6B Tema: Driblinger og finter



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <p><u>Teknik og Agility</u></p>	Forskellige bevægelser med/ uden bold forlæns, baglæns og sidelæns	6-8	
2	12	 <p><u>1v1 - retvendt</u></p>	Korrekt afstand til modstander ved dribling/finte (ca. 1 meter) Temposkift forbi modstander	6-8	
3	12	 <p><u>2v2 - retvendt</u></p>	Skabe overtal ved at drible Spille eller drible?	8-12	
4	12	 <p><u>Horst Wein 4v4</u> (evt. med 1-2 jokere)</p>	Skabe overtal ved at drible Spille eller drible?	8-10	
5	15	 <p>Kampform</p>			